Polar RS800CX™

Guia de comienzo rápido

POLAR®

LISTENS TO YOUR BODY

Tabla de contenidos

1. COMPONENTES DEL TRAINING COMPUTER POLAR RS800CX 4
Accesorios opcionales 6

2. PROCEDIMIENTOS INICIALES 7
Estructura de los menús 9

3. PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO..... 10
Programación del entrenamiento..... 10
Utilizar un accesorio con el training computer RS800CX 11

4. ENTRENAMIENTO..... 12
Colocar el sensor de frecuencia cardíaca..... 12
Inicio del entrenamiento..... 13
Información de la pantalla..... 14
Personalizar la pantalla 17
Combinar ejercicios..... 17

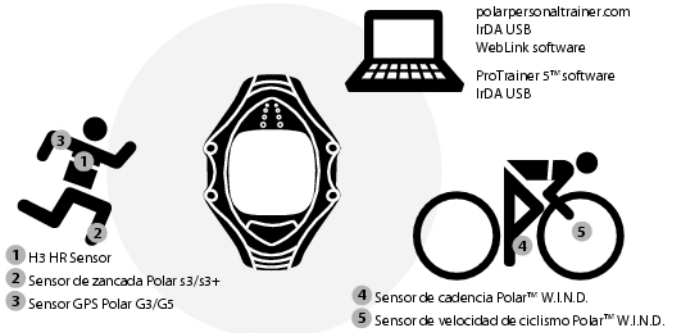
5. DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO..... 18

6. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE..... 19
Cuidado y mantenimiento..... 19
Cuidados del producto 19
Servicio técnico 19
Cambiar las pilas..... 20
Precauciones..... 22
Interferencias durante el ejercicio 22
Minimizar riesgos durante el ejercicio..... 22
Especificaciones técnicas..... 24

Garantía internacional limitada de Polar

1. COMPONENTES DEL TRAINING COMPUTER POLAR RS800CX

¡Enhorabuena! Has adquirido un completo sistema de entrenamiento que se adapta perfectamente a tus necesidades de entrenamiento. Esta guía te ayudará a usar tu nuevo training computer Polar RS800CX. Para obtener instrucciones más detalladas, consulta el Manual del usuario completo en el CD-ROM incluido en el paquete.



Descarga el Manual del usuario completo del CD y léelo atentamente para sacar el máximo partido de tu training computer. Puedes descargar la versión más reciente del Manual del usuario completo y esta guía de primeros pasos en www.polar.com/support.

- Training computer Polar RS800CX: muestra y graba tu frecuencia cardíaca y otros datos del ejercicio durante el ejercicio.
- Polar H3 HR Sensor: envía la señal de frecuencia cardíaca al training computer. Incluye un transmisor y una cinta.
- CD-ROM: incluye el software **Polar ProTrainer 5 ™** y el Manual del usuario completo del training computer RS800CX.

  Con el software Polar ProTrainer 5 puedes planificar tus sesiones de entrenamiento de antemano con múltiples opciones de planificación y transferir los ajustes a tu producto Polar. Después del entrenamiento, puedes analizar los resultados con gráficos versátiles que puedes personalizar según tus necesidades.

  También puedes transferir tus datos de entrenamiento al servicio web polarpersonaltrainer.com. Polarpersonaltrainer.com es tu diario de entrenamiento online y tu comunidad interactiva de entrenamiento que ayuda a mantener tu motivación.

Accesorios opcionales

- Sensor de zancada Polar s3/s3+™ W.I.N.D.: transmite las mediciones de velocidad/ritmo de carrera y distancia a tu training computer. También mide la cadencia de carrera y la longitud de zancada.
- Sensor GPS Polar G3/G5™: proporciona datos de velocidad, distancia y posición, así como información de recorrido en todos los deportes al aire libre, mediante la tecnología GPS (Global Positioning System).

Transfiere tus datos de recorrido al software Polar ProTrainer 5 para verlos en Google Earth o para convertirlos en un archivo GPX. Para más información, consulta la ayuda del software.

- Sensor de velocidad de ciclismo Polar™ W.I.N.D.: mide la velocidad y la distancia en la bicicleta.
- Sensor de cadencia Polar™ W.I.N.D.: mide la cadencia, es decir, las revoluciones por minuto de las bielas de la bicicleta.

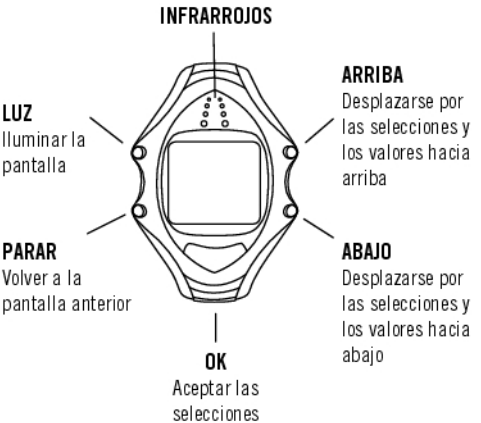
Puedes encontrar tutoriales en vídeo acerca de cómo utilizar estos accesorios en la página http://www.polariberica.es/es/comunidad_polar/videos.

2. PROCEDIMIENTOS INICIALES

Antes de hacer ejercicio con su training computer, personalice los ajustes básicos. Introduzca los datos más precisos posibles para asegurarse de recibir información correcta acerca de su rendimiento en función de sus características personales.

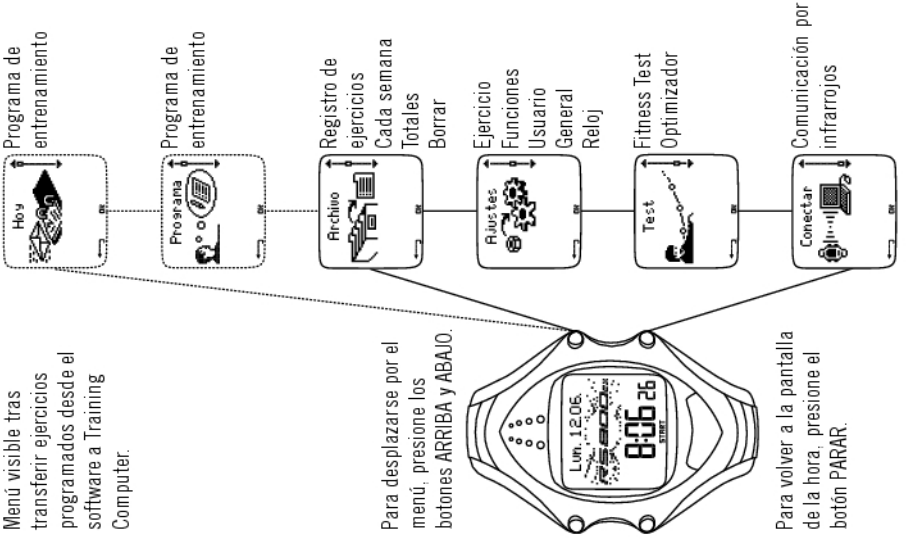
Para ajustar los datos, utilice los botones ARRIBA y ABAJO, y acepte con OK. Los valores se desplazarán más rápidamente si mantiene presionados los botones ARRIBA o ABAJO.

1. Para activar su training computer, presione OK dos veces.
2. Aparecerá el logotipo de Polar. Presione OK.
3. **Idioma**: seleccione **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** o **Italiano**.



4. **Empiece con ajustes básicos** aparece en la pantalla. Presione OK.
5. **Hora**: seleccione **12 h** o **24 h**. Si ha seleccionado el valor **12 h**, elija **AM** o **PM**. Ajuste la hora.
6. **Fecha**: ajuste la fecha actual, dd=día, mm=mes, aa=año.
7. **Unidades**: seleccione entre unidades del sistema métrico (kg/cm/km) o del sistema imperial (lb/ft/mi).
8. **Peso**: introduzca su peso actual. Para cambiar de unidad, mantenga presionado el botón de la LUZ.
9. **Estatura**: introduzca su estatura. Si utiliza unidades imperiales, establezca primero los pies (ft) y luego las pulgadas (in).
10. **Nacimiento**: introduzca su fecha de nacimiento, dd=día, mm=mes, aa=año.
11. **Sexo**: seleccione **Hombre** o **Mujer**.
12. **¿Ajustes OK?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ** para aceptar y guardar los ajustes. El training computer mostrará la hora . Seleccione **No** si los valores son incorrectos y es preciso cambiarlos. Presione PARAR para volver a los datos que desea cambiar.

Estructura de los menús



3. PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO

Programación del entrenamiento

Puede utilizar los ejercicios ya preparados o bien crear otros nuevos en su training computer. Seleccione **Ajustes** > **Ejercicio**. Su training computer incorpora los siguientes ejercicios predefinidos:

- **Libre**: ejercicio libre sin ajustes predefinidos.
- **Básico**: entrenamiento básico con intensidad moderada. Aproximadamente 45 min de duración.
- **Interval**: entrenamiento básico por intervalos. El ejercicio comienza con una fase de calentamiento de 15 minutos, seguido de un intervalo de 1 km y de un período de recuperación de 3 minutos, repetido 5 veces. La sesión termina con una fase de enfriamiento de 15 minutos.
- **OwnZone**: el training computer determina automáticamente su zona individual de frecuencia cardiaca aeróbica (resistencia cardiovascular). Es lo que se denomina OwnZone. La duración recomendada de este ejercicio es de 45 minutos.
- **Añad. nuevo**: crea y guarda su propio ejercicio básico. En el training computer se pueden almacenar un total de 10 ejercicios + 1 ejercicio libre.

Para saber cómo crear nuevos ejercicios en el training computer, consulte el apartado *Preparación para el entrenamiento* del manual del usuario.

Mediante el software Polar ProTrainer 5, podrá crear ejercicios más versátiles y transferirlos a su training computer.

Utilizar un accesorio con el training computer RS800CX

El training computer Polar RS800CX es compatible con los siguientes sensores W.I.N.D. de Polar:

Sensor de zancada Polar s3/s3+ W.I.N.D., **sensor GPS Polar G3/G5**, **sensor de velocidad W.I.N.D.** y **sensor de cadencia W.I.N.D.** para bicicletas.

Si adquiere un sensor nuevo, el training computer deberá activarlo y reconocerlo. Esto se denomina "configurar", y para ello sólo se requieren unos segundos. Configurar el sensor hará que el training computer sólo reciba señales del transmisor y el sensor, con lo que podrá ejercitarse en grupo sin riesgo de interferencias . Para obtener más información, consulte el apartado *Ajuste de funciones* del manual del usuario.

Antes de tomar parte en un evento, asegúrese de haber realizado el proceso de configuración en casa. De este modo evitará que se produzcan interferencias debidas a la transmisión de datos de largo alcance.

Si compró el sensor y el training computer juntos, en forma de juego, el sensor ya habrá sido "configurado" para funcionar en conjunción con el training computer. En este caso, sólo deberá activar el sensor en su training computer. Para obtener más información, consulte el apartado *Ajuste de funciones* del manual del usuario.

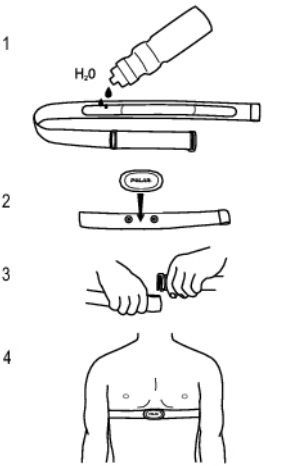
4. ENTRENAMIENTO

Colocar el sensor de frecuencia cardíaca

Ponte el sensor de frecuencia cardíaca para medir la frecuencia cardíaca.

1. Humedece el área de los electrodos de la cinta.
2. Acopla el transmisor a la cinta.
3. Fija la cinta alrededor del pecho, justo debajo de los músculos pectorales, y fija el gancho al otro extremo de la cinta.
4. Ajusta la longitud de la cinta para que quede ajustada pero cómoda. Comprueba que las zonas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del transmisor esté en posición centrada y vertical.

Retira el transmisor de la cinta y enjuaga la cinta con agua corriente después de cada uso. El sudor y la humedad mantienen húmedos los electrodos y el sensor de frecuencia cardíaca activado. Esto reducirá la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca. Para ver instrucciones de lavado más detalladas, consulta Información importante.



Inicio del entrenamiento

Colócate el sensor de frecuencia cardíaca y configura un sensor opcional* del modo indicado en el Manual del usuario del sensor.

1. Inicia la medición de frecuencia cardíaca pulsando OK en el training computer. En menos de 15 segundos aparecerá tu frecuencia cardíaca en la pantalla.
2. Si vas a utilizar un sensor de zapatilla o bicicleta* durante el entrenamiento, selecciona el sensor en **Ajustes** > **Zapat./bici.** Para utilizar un sensor GPS, selecciona **Ajustes** > **GPS** > **Activ.**.
3. Permanece inmóvil y espera a que el training computer encuentre la señal del sensor (el símbolo de corredor/ciclista/GPS deja de parpadear).
4. Empieza la grabación del ejercicio pulsando OK.

También puedes seleccionar **Ajustes** para cambiar o ver los distintos ajustes antes del ejercicio. Para más información acerca de todos los ajustes disponibles, consulta el Manual del usuario.

*Se requiere un sensor de zancada Polar s3/s3+ W.I.N.D., un sensor de velocidad de ciclismo W.I.N.D. o un sensor de cadencia W.I.N.D. opcional.

Información de la pantalla

Tu training computer ofrece una vista simultánea de tres líneas diferentes de información de ejercicio. Presiona ARRIBA o ABAJO para ver más información. El nombre de la pantalla aparece durante unos segundos. El nombre indica la información de la fila inferior. La pantalla cambia en función de los sensores instalados, de las características **activadas** y del tipo de ejercicio que se practica.

Las pantallas que aparecen por defecto durante el ejercicio son:

Vista de **Frecuencia cardíaca**
Velocidad/ritmo / Calorías
Cronómetro
Frecuencia cardíaca

Vista de **Cronómetro**
Calorías
Hora
Cronómetro

Vista de **Tiempo de lap**
Indicador zona
Frecuencia cardíaca
Tiempo de lap

Vista de **Velocidad/ritmo**
Cadencia
Distancia
Velocidad/ritmo

Vista de **Distancia**
Temporizador de cuenta atrás
Indicador de zona
Distancia / Tiempo de lap

Vista de **Altitud** (sólo se muestra si se activa la altitud en **Ajustes** > **Funciones**)
Frecuencia cardíaca
Ascenso
Altitud

Ejercicio creado con Polar ProTrainer 5
Si descargaste un programa del software, puedes ver los detalles de tu sesión de ejercicio en una pantalla separada. Para obtener más información, consulta el apartado Ejercicios programados. No es posible modificar esta pantalla utilizando el training computer.

Personalizar la pantalla
Puedes personalizar la pantalla de tu training computer para mostrar la información que prefieras ver durante el entrenamiento, ya sea a través del training computer o con el software ProTrainer 5. La información disponible depende de las características activadas. Consulta el apartado *Personalizar la pantalla del training computer* del Manual del usuario para más información.

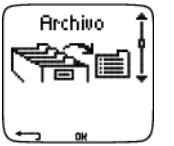
Combinar ejercicios
El training computer RS800CX te ofrece la posibilidad de combinar ejercicios consecutivos. Cuando inicias una nueva sesión de ejercicio menos de una hora después de la sesión de ejercicio anterior, se muestra **¿Combinar ejercicios?**.

Para combinar tu sesión actual de ejercicio con el archivo de ejercicio anterior, selecciona SÍ. La pantalla de ejercicio multideporte se muestra durante el entrenamiento. Es posible combinar un máximo de diez ejercicios.

Vista de **Multideporte**
Distancia total del ejercicio combinado
Calorías totales del ejercicio combinado
Duración total del ejercicio combinado

Con el software Polar ProTrainer 5, puedes combinar ejercicios después del entrenamiento y analizarlos detenidamente. Encontrarás más información en la ayuda de Polar ProTrainer 5.

5. DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO



Cuida tu sensor de frecuencia cardíaca después del ejercicio. **Retira el transmisor del sensor de frecuencia cardíaca de la cinta y enjuaga la cinta con agua corriente después de cada uso**. Encontrarás todas las instrucciones de cuidado y mantenimiento en el apartado Cuidado y mantenimiento.

Para ver información básica acerca de tu rendimiento, consulta **Archivo** en tu training computer. Si necesitas un análisis de mayor profundidad, transfiere los datos a Polar ProTrainer 5. Este software te ofrece distintas opciones con las que analizar los datos.

- **Ejercicios** muestra una lista de un máximo de 99 archivos de ejercicios.
- El resumen **Semanal** muestra resúmenes de las últimas 16 semanas.
- **Totales** incluye valores acumulados grabados durante las sesiones de entrenamiento.
- **Borrar** archivos. Para ver los datos de los ejercicios, pulsa OK y desplázate hacia ARRIBA o ABAJO.

Para más información sobre cómo revisar la información de tu entrenamiento y transferir datos al software ProTrainer 5, consulta el Manual del usuario.

6. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Cuidado y mantenimiento

Cuidados del producto

Training computer: Mantén limpio tu training computer. Límpialo con una solución de agua y jabón suave y luego acláralo con agua limpia. No sumerjas el training computer en agua. Sécalo cuidadosamente con un paño suave. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Transmisor: Retira el transmisor de la cinta después de cada uso y seca el transmisor con un paño suave. Limpia el transmisor con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Cinta: Enjuaga la cinta con agua corriente después de cada uso y tiéndela para secarla. Limpia cuidadosamente la cinta con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en la cinta. No sumerjas, planches ni limpies en seco la cinta ni uses lejía para limpiarla.

No estires la cinta ni dobles en exceso las zonas de los electrodos.

Consulta la etiqueta de la cinta para comprobar si se puede lavar a máquina. ¡No introduzcas nunca la cinta ni el transmisor en una secadora!

Seca y guarda la cinta y el transmisor por separado, para maximizar la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca. Mantén el training computer y el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. No los guardes en un ambiente húmedo, en materiales no transpirables (una bolsa de plástico o una bolsa de deporte) ni en materiales conductores (una toalla húmeda). No los expongas a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolos por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta cuando no los utilices.

Servicio técnico

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que todo el servicio técnico, excepto la sustitución de la pila del sensor de frecuencia cardíaca, sea realizado por un punto de servicio técnico autorizado de Polar.

La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro.

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados por Polar, visita www.polar.com/support y las páginas web específicas de los países.

Registra tu producto Polar en https://register.polar.fi/register_your_product/?language=es para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios y así adaptarnos mejor a tus necesidades.

Cambiar las pilas

Para cambiar personalmente las pilas del training computer o del sensor de frecuencia cardíaca, sigue con cuidado las instrucciones del Manual del usuario. Todas las pilas se cambian de la misma forma. Puedes encontrar tutoriales en vídeo acerca de cómo cambiar las pilas en la página www.polar.com/en/polar_community/videos.

Si prefieres que Polar cambie la pila, ponte en contacto con un punto de servicio técnico autorizado de Polar. El servicio técnico probará el sensor después de cambiar la pila.

Un uso excesivo de la retroiluminación agota la pila del training computer con mayor rapidez. En condiciones de frío puede aparecer el indicador de poca carga de pila, desapareciendo de nuevo al volver a un ambiente más cálido. Para garantizar la máxima vida útil de la tapa de la pila, ábrela sólo para cambiar la pila. Al cambiar la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad no esté dañada, en cuyo caso deberá reemplazarse por otra nueva. Puedes adquirir los kits de junta tórica/pila en puntos de venta Polar bien surtidos y centros de servicio técnico Polar autorizados. En EE.UU. y Canadá, las juntas de estanquidad de repuesto están disponibles en puntos de servicio técnico autorizados por Polar. En EE.UU., los kits de junta de estanquidad/pila también están disponibles en www.shoppolar.com. Visite www.polar.com para localizar la tienda online shoppolar de tu país.

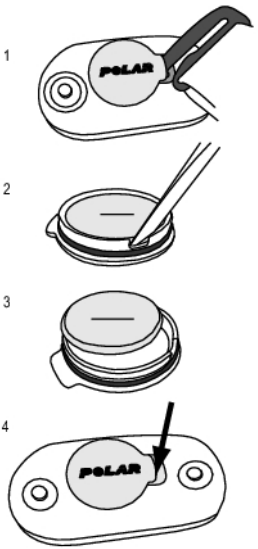
Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, consulta a un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse correctamente de acuerdo con los reglamentos de cada país.

Cómo cambiar la pila del sensor de frecuencia cardíaca

1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip de la cinta.
2. Retira la pila usada de la tapa de la pila con un objeto alargado pequeño y rígido, por ejemplo un palillo. Es preferible utilizar un objeto no metálico. Ten cuidado de no dañar la tapa de la pila.
3. Inserta la pila dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera. Asegúrate de que la junta de estanquidad esté en su ranura para garantizar la resistencia al agua.
4. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del transmisor y presiona la tapa para que quede en su sitio. Se debería escuchar un clic.

⚠

Peligro de explosión si se sustituye la pila por una de un tipo incorrecto.



Precauciones

Interferencias durante el ejercicio

Interferencias electromagnéticas y máquinas de ejercicios. Pueden producirse interferencias cerca de microondas u ordenadores. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias al entrenar con el RS800CX. Para evitar lecturas incorrectas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Las máquinas de ejercicios con componentes electrónicos o eléctricos, como por ejemplo las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos, pueden causar señales desviadas de interferencia. Para solucionar estos problemas, intenta lo siguiente:

1. Quítate el sensor de frecuencia cardíaca del tórax y utiliza la máquina de ejercicio como lo harías normalmente.
2. Mueve el training computer a tu alrededor hasta que encuentres una zona en la que no aparezcan lecturas desviadas ni parpadee el símbolo de corazón. La interferencia suele ser peor justo delante del panel de visualización de los equipos, mientras que los laterales derecho e izquierdo de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Vuelve a ponerte el sensor de frecuencia cardíaca en el tórax y mantén el training computer en esta zona libre de interferencias siempre que sea posible.

Si el training computer sigue sin funcionar con las máquinas de ejercicios, es posible que la máquina genere demasiado ruido eléctrico al realizar mediciones de frecuencia cardíaca.

Utilizar el training computer RS800CX en el agua. El training computer es sumergible. Sin embargo, la medición de la frecuencia cardíaca no funciona en el agua. Puedes utilizar el training computer debajo del agua como reloj, pero no es un instrumento de buceo. Para mantener la resistencia al agua, no pulses los botones del training computer bajo el agua. Utilizar el training computer con lluvia intensa también puede provocar interferencias.

Minimizar riesgos durante el ejercicio

El ejercicio puede suponer ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, te recomendamos que consultes a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos 5 años?

- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico largo?
- ¿Tienes implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Ten en cuenta que, además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que pueden influir en la frecuencia cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión arterial, el estado psicológico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el ejercicio. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el ejercicio, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

¡Atención! Si utilizas un marcapasos puedes utilizar los training computers Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar.

En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar la seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones técnicas. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.

El impacto de la combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que aparezca un color negro en la superficie del sensor de frecuencia cardíaca, que posiblemente manche las prendas de colores claros. Si te aplicas repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el sensor de frecuencia cardíaca.

Especificaciones técnicas

Training computer

Duración de la pila:	1 año de media (1 h/día, 7 días/semana)
Tipo de pila:	CR2032
Junta de estanquidad de la pila:	Junta tórica de silicona de 20,0 x 1,1
Temperatura de funcionamiento:	De -10 a +50 °C / de 14 a 122 °F
Materiales de la cinta y la hebilla:	Poliuretano, acero inoxidable
Tapa posterior:	Poliamida, acero inoxidable conforme a la Directiva de la UE 94/27/CE y su enmienda 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel de productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.
Precisión del reloj:	Superior a ± 0,5 segundos/día con una temperatura de 25 °C/77 °F
Precisión del monitor de frecuencia cardíaca:	±1% o 1 ppm (el valor que sea mayor). Esta definición es válida en condiciones estables.
Intervalo de medición de la frecuencia cardíaca:	15-240
Rango de visualización de la velocidad actual:	Sensor de zancada: De 0 a 36 km/h o de 0 a 22,3 mph, cadencia de 0 a 255 rpm Sensor GPS G3/G5: De 0 a 250 km/h o de 0 a 155,3 mph Sensor de velocidad: De 0 a 127 km/h o de 0 a 78,9 mph Sensor de cadencia: De 15 a 200 rpm
Rango de visualización de la altitud:	De -550 m a +9000 m / de -1800 ft a +29500 ft La unidad de pulsera Polar calcula la altitud mediante la altitud media estándar a presiones de aire definidas de acuerdo con la norma ISO 2533.
Intervalo de actualización de ascenso/descenso:	5 m / 20 ft

Valores límite del training computer

Archivos máximos:	99
Tiempo máximo:	99 h 59 min 59 s
Vueltas manuales máximas:	99
Vueltas automáticas máximas:	99
Distancia total de zapatillas 1/2/3:	999 999 km / 621 370 mi
Distancia total de bicicletas 1/2/3:	999 999 km / 621 370 mi
Distancia total de zapatillas / GPS / bicicletas:	999 999 km / 621 370 mi
Distancia total:	999 999 km / 621 370 mi
Duración total:	9999 h 59 min 59 s
Calorías totales:	999 999 kcal
Número total de ejercicios:	9999
Ascenso total:	304 795 m / 999 980 ft
Total odómetro:	999 999 km / 621 370 mi

Sensor de frecuencia cardíaca

Vida útil de la pila:	1600 h
Tipo de pila:	CR 2025
Junta de estanquidad de la pila:	Junta tórica de silicona de 20,0 x 0,90
Temperatura de funcionamiento:	De -10 a +40 °C / de 14 a 104 °F
Material del transmisor:	Poliamida
Material de la cinta:	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

Polar ProTrainer 5™

Requisitos del sistema:	PC Windows® 2000/XP (32 bits), Vista Puerto compatible con IrDA (dispositivo IrDA externo o puerto de IR interno) Además, para el software el PC debe incorporar un procesador Pentium II a 200 MHz o superior, un monitor SVGA o de mayor resolución, 50 MB de espacio disponible en el disco duro y una unidad de CD-ROM.

Polar WebLink con comunicación IrDA

Requisitos del sistema: PC
Windows® 2000/XP/Vista de 32/64 bits o Windows 7 de 32/64 bits
Puerto compatible con IrDA (dispositivo IrDA externo o puerto de IR interno)

El training computer de Polar se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Muestra indicadores de rendimiento y condiciones ambientales como la altitud y la temperatura. También mide la velocidad y la distancia cuando se utiliza con un sensor de zancada s3/s3+, un sensor de velocidad de bicicleta o un sensor GPS G3/G5, la cadencia de carrera cuando se utiliza con un sensor de zancada s3/s3+, la cadencia de pedaleo cuando se utiliza con un sensor de cadencia y datos de posición cuando se utiliza con un sensor GPS G3/G5. No debe utilizarse con otros fines.

El training computer de Polar no debe utilizarse para realizar mediciones ambientales que requieran una precisión profesional o industrial. Además, el dispositivo no debe utilizarse para obtener mediciones cuando se participa en actividades aéreas o bajo el agua.

La resistencia al agua de los productos Polar se verifica de acuerdo con la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías diferentes en función de su resistencia al agua. Consulta la parte posterior de tu producto Polar para ver la categoría de resistencia al agua y compararla con la tabla que aparece a continuación. Recuerda que estas definiciones no serán necesariamente válidas para los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte posterior de la carcasa	Características de resistencia al agua
Resistencia al agua	Protegido contra salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No adecuado para nadar.
Resistencia al agua 30 m/50 m*	Adecuado para bañarse y nadar.
Resistencia al agua 100 m	Adecuado para nadar y para practicar esnórkel (sin botellas de aire)

*Estas características también se aplican a los Polar H3 HR Sensor identificados como resistentes al agua hasta 30 metros.

Garantía internacional limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos estatutarios del consumidor que establecen las leyes en vigor en cada país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.
- Polar Electro Inc. otorga esta garantía internacional limitada a los consumidores que hayan adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada de Polar ha sido emitida por Polar Electro Oy para uso de los consumidores que hayan comprado este producto en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. cubre al comprador original de este producto de cualquier fallo o defecto material y/o de fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- **Conserva el recibo o la factura original como prueba de la compra.**
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal del producto, los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial del producto, ni tampoco la rotura o el deterioro de carcasas/pantallas, la banda para el brazo, la banda elástica y las prendas Polar.
- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto.
- Los artículos comprados de segunda mano no estarán cubiertos por esta garantía de dos (2) años, a menos que la legislación de tu país estipule lo contrario.
- Durante el período de validez de la garantía, el producto se reparará o cambiará en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar, independientemente del país de compra.

La aplicación de esta garantía estará limitada a los países en los que se comercialice el producto a través de distribuidores oficiales Polar.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y logotipos que aparecen en esta guía rápida de inicio o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

CE 0537

Este producto cumple con las directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en www.polar.com/support.

Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE.

Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ™ que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ® en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy, excepto Windows, que es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation.

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos que describe pueden modificarse sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a esta guía o a los productos que en él se describen.
- Polar Electo Inc./Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos en él descritos.

Fabricado por: Polar Electro Oy Professorintie 5 FI-90440 KEMPELE Tel. +358 8 5202 100 Fax +358 8 5202 300 www.polar.com

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY